

поколение  
**ZOIII**



**Волонтеры  
медики**

# Путь к Здоровому образу Жизни

**Здоровье - состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов**

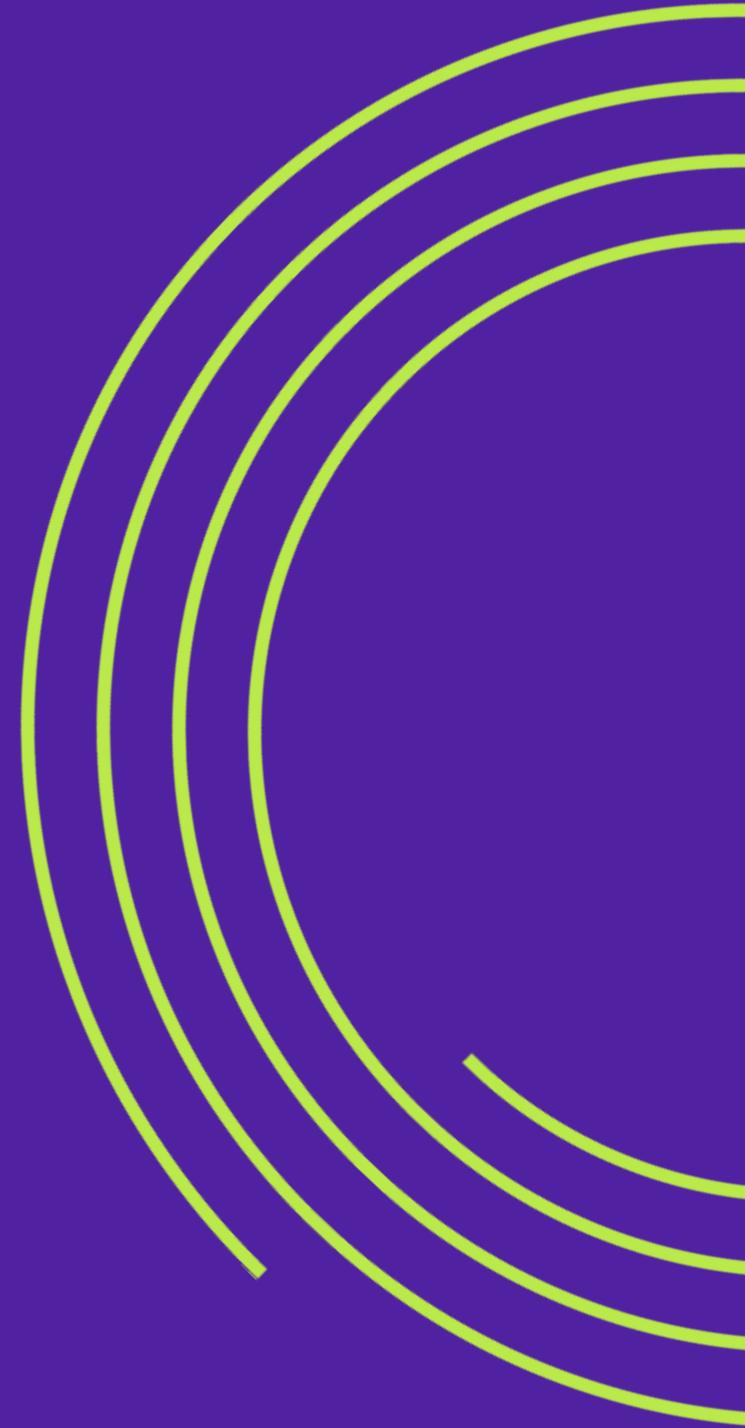
**ВОЗ**

# 1 ступень - Намерение

- Это очень сильная, концентрированная мысль, твердое решение сделать задуманное.
- **Важно!** У Вас должно быть искреннее желание изменить свою жизнь к лучшему - повысить её качество, быть здоровыми и счастливыми.

## **Превратить задуманное в намерение:**

- Сделать для себя цель более понятной
- Детализация цели, составление плана
- Фиксирование и анализ успехов



# Действие

Не откладывайте на завтра или условный «понедельник», а начните менять свою жизнь прямо сейчас!

- **Лайфхак:** ПОПРОБУЙ НАЧАТЬ С ЧЕТВЕРГА, ИЛИ ЖЕ С «ЛЮБИМОГО» ДНЯ НЕДЕЛИ

## 2 ступень – Отказ от вредных привычек

- **Привычка** - Это повторение одного и того же действия ежедневно.

### ДЛЯ ОТКАЗА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НЕОБХОДИМО:

- ✓ Изменить среду вокруг себя
- ✓ Изменить окружение
- ✓ Признать себя зависимым
- ✓ Разобраться в том, какой вред наносит эта привычка
- ✓ Обратиться к психологу



# ВАЖНО!

Польза или удовольствие от таких привычек, как:

- ✓ Курение сигарет и электронных устройств,
- ✓ Употребление спиртного и наркотических средств,
  - ✓ Злоупотребление гаджетами
  - ✓ Привычка грызть ногти
    - ✓ Недосыпать
  - ✓ Неправильное питание
  - ✓ Ненормативная лексика

кратковременная и минимальная. А вот вред они наносят куда больший.

Отказаться от них, означает столкнуться с сильными внутренними переживаниями. Продолжать использовать – столкнуться с болезнями, социальным отвержением, одиночеством

# 3 ступень - Ежедневный позитивный настрой



Как сохранить позитивный настрой?  
**Давать отдых своей нервной системе!**

- Почаще отдыхайте на свежем воздухе;
- Спите не менее 8 часов в день;
- Слушайте музыку
- Займитесь любимыми делами
- Медитируйте

**Утром** - благодарность Вселенной (молитва в свободной форме) за возможность жить в этом Мире.

**Вечером** - за уроки, которые она нам преподнесла.

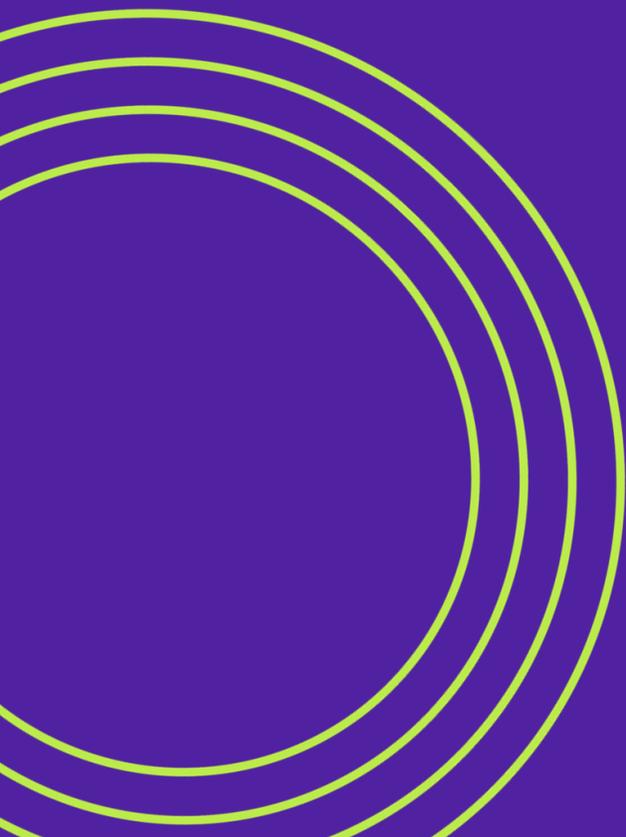
# 4 ступень - Режим сна

Нужно приучить себя ложиться и вставать в одно и то же время, идеально:

- ✓ ложиться в 22:00 - 23:00 вечера
- ✓ вставать 6:00 - 7:00 утра



- **ВАЖНО!** Недосыпание приводит к:
  - ✓ Нарушение функций иммунитета;
  - ✓ Повышается риск ожирения, нарушается обмен веществ;
  - ✓ Снижение выработки гормонов роста и развития;
  - ✓ Развитие сердечно-сосудистых заболеваний



## 5 ступень - Закаливание

**Закаливание** – это тренировка защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды; комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду, жаре.

- ✓ Холодный, бодрящий душ утром;
- ✓ Тёплый, расслабляющий душ вечером, непосредственно перед сном;
- ✓ Посещение бани 2-3 раза в неделю;



## 6 ступень - Физическая активность

- ✓ Ежедневная утренняя зарядка с растяжкой;
- ✓ Чередование аэробной и силовой нагрузки через день;
- ✓ Подвижные игры на свежем воздухе;
- ✓ Не менее 10 тыс. шагов в день;
- ✓ Занятие профессиональными видами спорта (плавание, футбол, волейбол)

# 7 ступень - Здоровое питание!

**Здоровое питание** – это питание, которое в полной мере и в правильном соотношении обеспечивает поступление в организм всех необходимых питательных веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и минералов.



**Неконтролируемое потребление fast food, пищи, содержащей большое количество соли, сахара, жиров и углеводов приводит к:**



Ожирение



Заболевания сердца и сосудов



Сахарный диабет



Артериальная гипертония



Онкологические заболевания



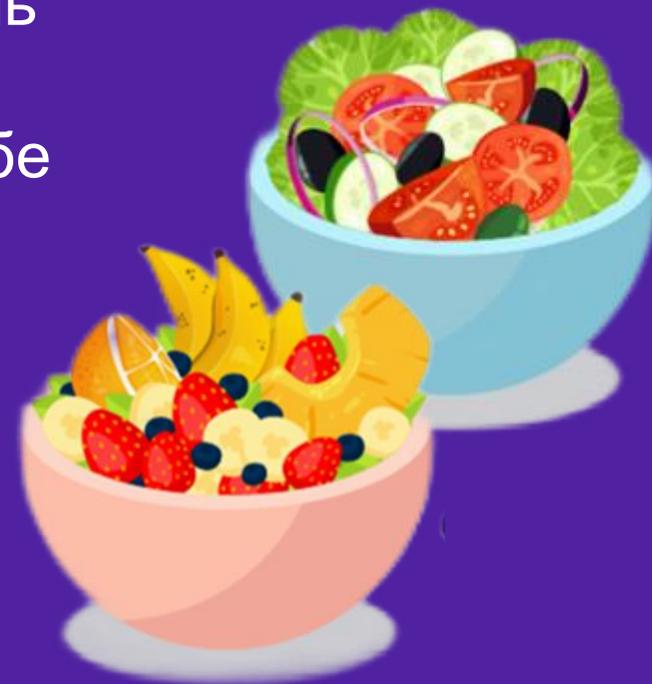
Болезни костей и суставов

# Советы по здоровому питанию:

- Разнообразный рацион каждый день.
- Между обедом и ужином, не позднее 16-17 часов, можно перекусить 1-2 фруктами или ягодами, также каждый день разные.
- Если нестерпимо хочется десерта, то не отказывайте себе и съешьте его на обед или на полдник, после фруктов.

**Лайфхак:** Чай пить лучше до десерта, так вы его меньше съедите).

- Между приемами пищи пьем по стакану воды - первый после пробуждения, потом во время зарядки. А также, за полчаса до обеда, до полдника и до ужина.
- Ужин не позднее чем за 2-3 часа до сна, чтобы пища успела перевариться и не мешала организму расслабиться, и спокойно отойти ко сну.







поколение  
**ZOIII**



**Волонтеры  
медики**

**Будьте здоровыми и  
красивыми!**